AL-'ILMU
Berilmu Sebelum Berkata & Beramal

PUASA-PUASA SUNNAH

اَلْحَمْدُ للهِ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلىَ رَسُوْلِ اللهِ وَعَلىٰ آلِهِ وَ مَنْ وَالاَهُ، وَبَعْدُ:

Sesungguhnya agama Islam adalah agama yang sempurna sehingga tidak ada suatu amalanpun yang merupakan kebaikan bagi seorang hamba melainkan telah dijelaskan kepada mereka tidak ada amalan yang merupakan kejelekan melainkan telah diperingatkan kepada mereka. Karena itu wajib bagi mereka adalah mengikuti dan mencontoh apa yang telah dibawa oleh Rasulullah ﷺ . Allah سبحانه وتعالى telah berfirman:

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلامَ دِينًا

"Pada hari ini telah kusempurnakan bagi kalian agama bagi kalian dan Aku cukupkan pada kalian nikmat-Ku dan Aku ridho Islam sebagai agama bagi kalian". **(Al-Ma'idah:3)**

Al-Hafidz Ibnu Katsir berkata dalam tafsirnya : "Ini adalah nikmat terbesar dari seluruh nikmat Allah سبحانه وتعالى atas ummat ini yaitu Allah سبحانه وتعالى telah menyempurnakan bagi mereka agama mereka, maka mereka tidak membutuhkan agama selainnya dan tidak pula membutuhkan Nabi ﷺ selain Nabi mereka. Oleh karena itulah Allah سبحانه وتعالى menjadikan beliau sebagai penutup para Nabi, mengutus beliau kepada segenap makhluk manusia dan jin maka tidak ada yang halal kecuali apa yang beliau halalkan dan tidak ada yang haram kecuali apa yang beliau syariatkan...'

Dan Rasulullah ﷺ telah bersabda "*Sesungguhnya tidak ada seorangpun Nabi sebelumku kecuali wajib atasnya untuk menunjuki ummatnya kepada semua kebaikan yang dia*

ketahui bagi mereka dan memperingatkan mereka dari semua kejelekan yang dia ketahui “. **(HR. Muslim)**

Pembaca sekalian, kita telah melewati Ramadhan, salah satu bulan yang Allah سبحانه وتعالى telah wajibkan didalamnya puasa. Kita berharap kepada Allah سبحانه وتعالى semoga kita mendapat pahala yang berlipat ganda disisi Allah سبحانه وتعالى dan amalan kita terangkat dan diterima disisi Allah سبحانه وتعالى .

Disamping ada bulan-bulan yang lain yang telah Allah سبحانه وتعالى sediakan bagi kita untuk beramal dengan amalan puasa yang sangat dianjurkan oleh Allah سبحانه وتعالى dan Rasul-Nya, dan memiliki keutamaan bagi yang menunaikannya, tentunya sepanjang dalam koridor syari’at Allah سبحانه وتعالى dan Rasul-Nya. Itulah ***Puasa Thatawwu*** atau lebih dikenal dengan **Puasa Sunnah**.

Berikut ini adalah uraian puasa-puasa sunnah yang disyariatkan oleh agama kita setelah Ramadhan diantaranya:

1. Puasa 6 Hari Dibulan Syawwal

Disunnahkan mengikutkan puasa 6 hari dibulan Syawwal setelah bulan Ramadhon karena orang yang menunaikan hal ini dianggap sama dengan berpuasa sepanjang masa. Dan puasa 6 hari dibulan Syawwal tidaklah mesti dilaksanakan secara berurutan tetapi boleh berselang-seling.

Dirwayatkan dari Abu Ayyub Al Anshory, bahwa Rosulullah صلى الله عليه وسلم bersabda: “*Siapa yang berpuasa pada bulan Romadhon kemudian dia ikutkan puasa 6 hari pada bulan Syawwal maka sama seperti dia berpuasa sepanjang masa*”. **(HR. Muslim: 1164, Abu Dawud: 2433, At-Tirmidzy:759 dan An Nasaí di dalam Al Kubra: 2862 dan Ibnu Majah:1716)**

Puasa 6 hari Syawwal dianggap sama dengan puasa sepanjang masa karena satu kebaikan dilipat gandakan menjadi 10 kali kebaikan, sehingga puasa Romadhon sama dengan 10 bulan dan puasa 6 hari dibulan Syawwal sama dengan 2 bulan. Hal ini sesuai dengan hadits Tsauban dari Nabi صلى الله عليه وسلم beliau bersabda: “*Siapa yang berpuasa pada bulan Romadhon maka 1 bulan sama dengan 10 bulan dan puasa 6 hari setelah Idul Fitri menyempurnakan puasa 1 Tahun* **(HR. Ahmad:5/280, An Nasai didalam Al Kubra:2860 dan Ibnu Majah:1715).**

Kebanyakan dari 'ulama mengatakan sunnahnya melaksanakan puasa 6 hari pada bulan syawwal setiap tahunnya. Diantara yang berpendapat demikian adalah Imam Syafií dan Imam Ahmad. Lain halnya Abu Hanifa, Abu Yusuf dan Imam Malik, mereka berpendapat makruhnya dilaksanakan setiap tahun karena bisa mengantarkan kepada wajibnya puasa Ramadhon diikutkan dengan puasa 6 hari Syawwal. Namun yang kuat adalah tidak ada sisi pendalilan akan makruhnya hal ini karena bertentangan dengan nash-nash yang shohih, yang sangat jelas menerangkan tentang sunnahnya puasa 6 hari dibulan syawwal. Bagaimana jika seseorang memiliki kewajiban qodho ramadhon (mengganti puasa Ramadhon yang tidak di laksanakan karena udzur), apakah dia puasa 6 hari syawwal sebelum dia qodho (mengganti)?.

Yang nampak dari hadits Abi Ayyub bahwa yang ingin meraih keutamaan pahala sepanjang masa maka disyaratkan puasa ramadhan terlebih dahulu lalu mengikutkan puasa 6 hari syawwal **(Syaikh Utsaimin dalam Syarhu Mumti 6/448).**

Artinya sebaiknya dia puasa qodho terlebih dahulu baru puasa 6 hari syawwal, tetapi tidak mengapa jika dia puasa 6 hari syawwal terlebih dahulu baru dia qodho puasa ramadhan apalagi jika waktu puasa syawwal telah sempit waktunya, seandainya dia qodho terlebih dahulu, maka akan luput darinya puasa syawwal. *Wallahu a'lam.*

2. Puasa Muharram (Asyura)

Disunnahkan memperbanyak puasa sunnah dibulan Muharram. Hal ini sesuai hadits Abi Hurairah رضي الله عنه bahwa Nabi ﷺ bersabda: "*Puasa yang paling afdhal setelah bulan Ramadhan adalah bulan yang Allah* سبحانه وتعالى *haramkan (bulan Muharram), dan Shalat yang paling afdhal setelah shalat wajib lima waktu adalah shalat malam*".

Dan sunnah mua'akkadah (amalan yang sangat ditekankan oleh Rasulullah) untuk berpuasa pada 10 Muharram yang dikenal dengan puasa Asyura'. Sebagaimana dalam hadits Abi Qatadah bahwa Nabi ﷺ bersabda: "*Puasa pada hari Asyura' diberi ganjaran oleh Allah* سبحانه وتعالى *dimana dihapuskan (dosa-dosanya) setahun yang lalu*". **(HR Muslim :1162)**

Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ ditanya tentang puasa Asyura’ maka beliau berkata :”Saya tidak tahu kalau Rasulullah puasa satu hari yang mendatangkan keutamaan hari-hari lain selain puasa hari ini, dan saya tidak tahu adanya puasa dalam bulan ini yang bisa mendatangkan keutamaan bulan-bulan lain selain bulan ini yakni bulan Ramadhan” **(HR Bukhari 2006 dan Muslim :1132)**.

Dan disunnahkan pula puasa pada 9 Muharram sesuai hadits Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ ketika Rasulullah ﷺ puasa Asyura’ dan memerintahkannya, maka para shahabat bertanya: ” *Ya Rasulullah sesungguhnya hari ini adalah hari yang diagungkan oleh Yahudi dan Nashara*”, maka Rasulullah ﷺ bersabda: ”*Tahun depan Insya Allah kami akan puasa pada hari ke-9*”. Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ berkata: “*Belumlah datang tahun depan beliau sudah diwafatkan*”. **(HR Muslim : 1134)**

Imam Malik رَحِمَهُ اللهُ, Asy-Syafi’i رَحِمَهُ اللهُ dan Imam Ahmad رَحِمَهُ اللهُ berpendapat sunnahnya menggabungkan puasa pada hari ke-9 dan hari ke-10 supaya tidak menyerupai orang-orang Yahudi yang berpuasa dengan menyendirikan hari ke-10 saja. **(Syarhu Az-Zarqaniy 2/237, Al-Majmu” 6/383).**

Sebagiannya lagi berpendapat sunnahnya berpuasa pada hari ke -11 dengan berdalil hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ bahwa Nabi ﷺ bersabda:” *Berpuasalah pada hari Asyura’, dan selisihilah orang-orang Yahudi maka berpuasalah sebelumnya dan setelahnya*”. Hadits ini adalah hadits yang lemah sekali tidak bisa dipakai berhujah akan sunnahnya puasa pada hari ke-11.

3. Memperbanyak Puasa Pada Bulan Sya’ban

Nabi ﷺ senantiasa memperbanyak berpuasa pada bulan Sya’ban. Diriwayatkan dari Aisyah *radhiyallahu ‘anha*, dia berkata: “*Rasulullah ﷺ senantiasa berpuasa hingga kami berkata beliau tidak berbuka, dan beliau berbuka sampai kami mengatakan beliau tidak puasa, dan saya tidak melihat Rasulullah ﷺ menyempurnakan puasanya sebulan penuh kecuali pada bulan Ramadhon dan saya tidak melihat beliau memperbanyak pusanya dari pada bulan Sya’ban*“ **(HR. Bukhori 1969, Muslim:1156).**

Hal yang perlu diperhatikan adalah amalan-amalan di bulan Sya'ban yang terkadang bukan amalan sunnah tetapi dianggap sebagai bagian dari agama diantaranya adalah:

- Mengkhususkan puasa Nishfu Sya'ban (pertengahan bulan sya'ban). Oleh karena itu orang yang bukan kebiasaannya memperbanyak puasa pada bulan sya'ban atau puasa Yaumul Biydh (puasa 3 hari pertengahan setiap bulannya) maka mengkhususkan puasa pada pertengahan Sya'ban (yakni pada hari ke-15) dengan anggapan ada keutamaan tersendiri maka ini adalah perbuatan BID"AH karena tidak ada hadits yang shohih dari Nabi ﷺ tentang keutamaan Nishfu Sya'ban dan juga tidak ada puasa didalamnya.

  Maka seluruh hadits yang datang yang berkaitan dengan hal ini adalah hadits yang lemah sekali bahkan palsu seperti hadits: *"Jika tiba Nishfu sya'ban maka tegakkanlah shalat pada malamnya dan siang harinya berpuasalah*" (Hadits Dhoif riwayat Ibnu Majah).
- Menganggap adanya larangan puasa setelah pertengahan sya'ban.

Para ulama berselisih tentang adanya puasa tathawwu (sunnah) setelah pertengahan Sya'ban. Jumhur 'Ulama berpendapat tentang bolehnya. Syafi'iyyah berpendapat makruhnya mereka (Syafi'iyyah) berdalil dengan hadits dari Abi Hurairah رضي الله عنه bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: *"Apabila telah lewat pertengahan Sya'ban maka berpuasalah"*, akan tetapi hadits ini adalah hadits yang lemah.

Dengan demikian tidak ada dosa untuk berpuasa setelah pertengahan Sya'ban apalagi dikuatkan dengan hadits-hadits yang shohih seperti hadits 'Aisyah رضي الله عنها diatas yang menerangkan bahwa beliau ﷺ memperbanyak puasa pada bulan Sya'ban juga hadits Abi Hurairah رضي الله عنه bahwa Nabi ﷺ bersabda: "*Janganlah kalian mendahului ramadhan dengan puasa satu atau dua hari kecuali bagi orang yang kebiasaannya berpuasa maka tidak mengapa berpuasa*" **(HR Bukhari: 1914 Muslim: 1082)**.

Dalam hadits ini terdapat larangan berpuasa satu atau dua hari saja dalam bulan Sya'ban karena khawatir menambah

(puasa Ramadhan) atau mengikutkan sesuatu (puasa bulan Sya'ban) yang tidak pantas diikutkan (pada bulan Ramadhan) kecuali jika memang merupakan kebiasaaanya maka tidak mengapa. Diriwayatkan dari Ummu Salamah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا, dia berkata: "*Saya tidak melihat Nabi* ﷺ *senantiasa berpuasa dua bulan berturut-turut kecuali Sya'ban dan Ramadhan.*" **(HR At-Tirmidzi:726, An-Nasai 4/150.Ibnu Majah 1748 Ahmad 6/293)**

4. Puasa Arafah

Disunnahkan puasa bagi selain yang berhaji pada hari Arafah sesuai hadits Abi Qatadah, Ia berkata Rasulullah ﷺ bersabda: "*Puasa pada hari Arafah diberi ganjaran oleh Allah dengan dihapuskan satu tahun sebelumnya dan satu tahun setelahnya*" **(HR. Muslim:1162)**

Makna "*dihapuskan selama dua tahun*" adalah adakalanya yang dinginkan adalah Allah mengampuni dosa-dosanya selama dua tahun jika dia menjauhi dosa-dosa besar atau bisa jadi dia terjaga selama dua tahun sehingga dia tidak melakukan kemaksiatan pada masa itu (Al Majmú oleh An-Nawawi: 6/381).

Adapun bagi yang berhaji maka tidaklah disunnahkan untuk berpuasa pada hari Arofah sebab demikianlah petunjuk Nabi ﷺ dan para Khulafaur Rasyiddin dimana mereka berbuka pada hari Arofah ketika sedang Wukuf. Dalam hadits dari Maimunnah disebutkan: "*Bahwa manusia meragukan tentang puasa Nabi pada hari Arofah maka saya membawakan kepada Beliau susu lalu beliau minum darinya dan para Sahabatpun melihat* " **(HR. Bukhori:1989 dan Muslim 1124).**

Ibnu Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمُ ditanya tentang puasa Arafah ketika wukuf di Arafah, maka beliau berkata: "*Saya berhaji bersama Nabi* ﷺ *maka beliau tidak berpuasa, berhaji bersama Abu Bakr maka beliaupun tidak berpuasa, dan saya berhaji bersama Umar maka beliau tidak berpuasa dan saya berhaji bersama Utsman maka beliau tidak berpuasa dan sayapun tidak memerintahkan manusia untuk berpuasa dan juga tidak melarangnya*" **(HR. At-Tirmidzi: 751, An-Nasai: 2826 dan Ahmad:2/47).**

Oleh karena itu lebih afdhal bagi yang berhaji untuk tidak berpuasa dalam rangka mencontoh Rasulllah ﷺ dan para khalifahnya .

5. Puasa Sunnah Senin dan Kamis

Dari Aisyah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا, ia berkata: ” *Rasulullah amat bersemangat menunaikan puasa senin dan kamis*”. **(HR At-Tirmidzi: 745, An-Nasa’i:2186, Ibnu Majah:1738).**

Usamah bin Zaid bertanya kepada Rasulullah ﷺ tentang puasa senin kamis, maka beliau ﷺ bersabda: “*Keduanya adalah hari diangkatnya seluruh amalan menuju rabbul alamin dan saya menyukai amalanku diangkat dalam keadaan saya berpuasa*” **(HR. An-Nasa’i: 2357, Ahmad: 5/201, Al-Baihaqi :3821)**

6. Puasa 3 Hari Setiap Bulannya (Yaumul Biydh)

Dari Abi Hurairah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ia berkata: “*Kekasihku Rasulullah ﷺ mewasiatkan kepadaku dengan tiga hal : puasa 3 hari setiap bulannya, dua raka’at shalat dhuha dan berwitir sebelum tidur*” **(HR Bukhari :1981, Muslim :721)**

Rasulullah ﷺ berkata kepada Abdullah bin Ámr: “...*Berpuasalah 3 hari dalam satu bulan karena sesungguhnya satu kebaikan dilipat gandakan menjadi sepuluh, dengan demikian sama dengan puasa sepanjang masa...”* **(HR.Bukhori 1976, Muslim:1159).**

Disunnahkan puasa 3 hari dalam satu bulannya itu adalah pada hari ke 13,14 dan 15 sesuai dengan sabda Nabi ﷺ : *“Puasa 3 hari dalam setiap bulan sama dengan puasa sepanjang masa yakni puasa pada Yaumul Biydh yaitu hari ke 13,14 dan 15”.* **(HR. An-Nasai: 2419, Abu Ya’la:7504, Ath-Thobaroni:2/2499)**

7. Puasa Daud (Puasa Sehari Berbuka Sehari)

Ini adalah puasa yang lebih afdhol dan lebih dicintai Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى . Dari Abdullah bin Amr رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَ ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda: ”*Sholat yang paling dicintai oleh Allah* سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى *adalah sholatnya Nabi Daud dan puasa yang paling dicintai oleh Allah* سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى *adalah puasanya Nabi Daud, beliau*

tidur seperdua malam dan bangun (sholat lail) sepertiganya dan tidur pada seperenamnya dan beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari"

Akan tetapi puasa ini disyaratkan selama seseorang itu tidak menyia-nyiakan ha-hal yang diwajibkan oleh Allah ﷻ . Jika dia terlalaikan dari kewajiban-kewajiban atau tersibukkan sehingga dia tidak perhatian terhadap keluarganya maka terlarang untuk menunaikan puasa Daud tersebut. **(Syarhu Al Mumti' oleh Ibnu Utsaimin: 6/474)**

Diantara faedah disunnahkannya untuk tidak mengosongkan puasa dalam sebulan adalah seperti yang diriwayatkan oleh Abdullah Bin Syaqiq ia berkata: "Saya bertanya kepada 'Aisyah, apakah Nabi ﷺ berpuasa penuh sebulan pada bulan Ramadhon?" Aisyah menjawab "*Sesungguhnya tidaklah beliau* ﷺ *puasa sebulan penuh selain Ramadhon, tidak pula ada satu bulan selain ramadhan kecuali beliau memiliki puasa didalamnya".* Maka disunnahkan untuk tidak mengosongkan puasa dalam sebulan, karena sunnah tidaklah mengkhususkan waktu tertentu saja akan tetapi dalam setahun itu seluruhnya adalah baik baginya untuk berpuasa kecuali waktu-waktu yang dilarang untuk berpuasa. Sekalipun tentunya lebih afdhal untuk berpuasa pada hari-hari yang dianjurkan oleh syari'at untuk berpuasa didalamnya. **(Al-Minhaj Syarh Shohih Muslim).**

وَاللهُ تَعَالَى أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ وَالْحَمْدُ لِلهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ

Maroji (Rujukan): *Shohih Fiqh Sunnah oleh Abu Malik Kamal*

Diterbitkan oleh: Pondok Pesantren Minhajus Sunnah Kendari
Jl. Kijang (Perumnas Poasia) Kelurahan Rahandouna.
Web Site: http://minhajussunnah.co.nr,
http://salafykendari.com
Penasihat: Al-Ustadz Hasan bin Rosyid, Lc
Redaksi: Al-Ustadz Abu Jundi, Al Akh Abul Husain Abdullah
Kritik dan saran hubungi: 085241855585